9

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
புரட்டாசி
மலர் 18

1980
செப்டம்பர்
இதழ் 9

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை (2)

நைக: ஸுகீ ந ஸர்வத்ர விச்ரப்தோ ந ச சங்கித:

மேலான வாழ்விற்குரிய போகப்பொருளைச் சேமித்துக்கொள்கிறாய். உன்னைச் சேர்ந்தவர், உன்னிடம் அன்புள்ளவர், உனது அருகில் இருப்பவர் எனச் சிறிதோ பெரிதோ ஒரு கூட்டம் உன்னைச் சூழ்ந்துள்ளது. அவர்களுக்கும் பங்கு கொடுப்பதா? முடியாது. சுகசாதனம் அனைத்தும் எனக்கே! எனக்கென என்றால் சேமிக்கப்பட்டது என்று நினைத்து அவைகளை நீயே தனித்துச் சுவைக்காதே. தனித்து ஒருவன் சுகியாக முடியாது. சமுதாயமும் சுற்றமும் அமைதியும் ஆனந்தமும் பெறும்போதுதான் தனிமனிதனும் சுகமும் ஆனந்தமும் பெறமுடியும். சுற்றத்தையும் சூழலையும் நம்பி என்னிடமிருப்பதைக் காட்டமுடியுமா? அவர்கள் என்னிடமிருந்து பறித்துக்கொண்டுவிட்டால்? உண்மை. எல்லோரையும் எதற்கும் எப்போதும் நம்பாதே. கவனக்குறைவால் நல்லவனையும் திருடனாக்கிவிடுவாய். அதேபோல் எதனையும் எப்போதும் சந்தேகிக்காதே. அதிகக் கவனம் என்ற பெயரில் சந்தேகப் படும்போது, நண்பனும் நம்மை வெறுத்து எதிரியாகக்கூடும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
புரட்டாசி
மலர்-18

1980
செப்டம்பர்
இதழ்-9

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

हस्तौ तावकपदपरिचर्यासक्तौ वाणी गुणकथने
नेत्रे श्रीशिव मूर्तिनिरीक्षाकर्मणि चित्तं ते तत्वे ।
कर्णौ लीलाकर्णननिरतौ चरणौ देव परिक्रमणे
कालो यस्य त्वेवं यातो धन्याद् धन्यः स एवात्र ।।

ஹஸ்தௌ தாவகபதபரிசர்யாஸக்தௌ வாணீ குணகதநே
நேத்ரே ஸ்ரீசிவ மூர்த்திநிரீக்ஷாகர்மணி சித்தம் தே தத்த்வே
கர்ணௌ லீலாகர்ணநநிரதௌ சரணௌ தேவ பரிக்ரமணே
காலோ யஸ்ய த்வேவம் யாதோ தந்யாத் தந்ய: ஸ ஏவாத்ர.

ஸ்ரீ சிவபெருமானே! தேவ! கைகள் உனது திருவடிகளுக்குப் பணிவிடை புரிவதில் ஈடுபாடுகொண்டவை. நாக்கு உன் குணத்தைப் பாடுவதில்; கண்கள் உன் திருவுருவத்தை உற்றுப் பார்ப்பதில்; மனம் உன் தத்துவத்தில்; காதுகள் உன் திருவிளையாடல்களைக் கேட்பதில்; கால்கள் உன் ஆலயங்களைச் சுற்றி வருவதில், என்று இவ்வாறு ஒருவனது உடலும் மனமும் உன்னிடம் ஈடுபட்டவையாக வாழ்நாள் கழிந்ததேயானால் அவனல்லவா கொடுத்து வைத்தவன்! அதிருஷ்டசாலி!!

– திரிபுராரஹஸ்யம்.

நரை பலிதம்

கேசம் நரைத்துப்போதல் பழைய காலத்தில் அதிகம் வயதானவர்களுக்குத்தான் பொதுவாக ஏற்பட்டது. இக்காலத்தில் சிறு வயதிலிருந்தே நரை அதிகமாகத் தோன்றுகிறது. பொதுவாக நரைக்குக் காரணங்கள் பல. வம்ச பரம்பரையில் பெற்றோர்களுக்கு சீக்கிரமே நரை ஏற்பட்டிருந்தால் அவர்களுடைய ஸந்ததிக்கும் சீக்கிரமாக நரை ஏற்படும். பெற்றோர்களுக்கு நரையே ஏற்படாதிருந்தாலும் யௌவன வயதிற்கு முன்பே அகாலத்தில் நரை ஏற்படுவதற்குக் காரணம்—தலைமயிருக்கு நல்ல எண்ணெய்களைத் தடவாமல் பல பேடெண்ட் ஹேர் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்துவது, அப்பியங்க ஸ்நானம் செய்யாமை முதலியன. குளிக்கும் நீரின் தோஷத்தாலும் உப்பு சேர்ந்த கிணற்று ஜலத்தாலும் கேசம் சீக்கிரமே நரைக்கும். பொதுவாக வெய்யிலில் இருந்து வேலை செய்பவர்களுக்குத் தலைமயிர் சீக்கிரம் நரைப்பதில்லை. வெய்யில் துளியும் படாமல் நிழலிலேயே இருப்பவர்களுக்குக் கொஞ்சம் சீக்கிரமே நரை எற்படுகிறது. இயற்கையாக ஆண்களுக்கு நரை சீக்கிரம் ஏற்படுகிறது. ஸ்திரீகளுக்கு அவ்வளவு சீக்கிரம் ஏற்படுவதில்லை.

ஆஹாரத்தில் உள்ள தோஷங்களினாலும் அதாவது பித்தத்தை அதிகமாக்கும் உப்பு, காரம், புளிப்பு மிகுதியான ஆஹாரங்களையே தொடர்ந்து விசேஷமாகச் சாப்பிடுவதாலும், பால், தயிர் முதலிய நெய்ப்புள்ள பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடாததாலும் கூட அகால நரை ஏற்படுகிறது.

சொறி, சிரங்கு, பற்று முதலிய ரோகங்கள் தலையில் ஏற்பட்டு அதற்கு சரியான சிகித்ஸை காலத்தில் செய்யாவிட்டாலும் கேசத்தில் இயற்கையாக இருக்கும் கருமை நிறம் பாதிக்கப்படுகின்றது. துர்க்குணமுள்ள மருந்துகளைத் தலைக்கு உபயோகப்படுத்துவதால் தலைமயிர் உதிர்ந்து போவதுடன் நரைத்துப்போகலாம்.

கேசம் நரைத்துப்போவது சில வியாதிகள்போல சரீரத்துக்கு எவ்விதத் தொந்தரவும் கொடுக்கக் கூடியதல்ல. ஆதலால் அதைப் பற்றிச் சிந்தனையே செய்யாமல் விட்டு விடலாம். ஆனால் மிகவும் சிறுவயதில் அகாலத்தில் கேசம் வெளுத்துப்போனால் (இது ஒரு நோயல்லாதபோதிலும்) நமது ஸமுதாயத்தில் நரை ஒருவித கசப்பை உண்டாக்குகிறது. அதிலும் முக்கியமாக விவாஹம் செய்யும் வயது வந்த பெண்களுக்கு தலைமயிர் நரை விசேஷச் சிந்தனையை உண்டாக்குகிறது. ஆதலால் நரை அகாலத்தில் வராமல் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதும், வந்ததைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டியதும் மிக அவசியமே.

நரையைத் தடுக்கும் வழிகள்

எந்த வியாதியும் சரீரத்தில் வராமலேயே முதலிலேயே தடுத்துக் கொள்ளுவதுதான் புத்திசாலித்தனம். எந்தக் காரணங்களினுல் வியாதி ஏற்படுகின்றதோ அந்தக் காரணங்களை எல்லாம் அகற்றவேண்டியது முதற்கடமை. நரை ஏற்படுவதற்கு மேலே கூறப்பட்ட முக்கிய காரணங்களையெல்லாம் விலக்கவேண்டியது அவசியம். தாய் தந்தை பரம்பரையை ஒட்டிச் சிறுபிராயத்தில் உண்டாகும் நரையை வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவது ஸாத்தியமல்ல, வந்த பின்பும் போக்குவதும் எளிதல்ல. ஆனுல் அதற்கும் பின்வரும் முறையைப் பின்பற்றுவது நல்லது. தாய் தந்தை இருவருக்கும் அகால நரை இருந்தால் அவர்களிருவரும் தொடர்ந்து கையாந்தரைப் பச்சிலையை உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் அவர்களுடைய சுக்கில சோணித பீஜங்களில் குழந்தைகளுக்கு நரை உண்டாக்கும் தோஷங்கள் போய், கருமை உண்டாக்கும் சக்தி உண்டாகும். இது அவர்களின் ஸந்ததிக்கு அகால நரையை வெகுவாகத் தடுக்கும். தாய் தந்தையர் கையாந்தரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதில் குழந்தைகளுக்கு உடம்புத் தோலும் கறுத்துப் போகிவிடுமோ என்ற பீதி ஐயம் வேண்டாம். குழந்தை மேனி ரக்தபுஷ்டியுடன் இருக்கும்.

நரையைப் போக்கும் தைலங்கள்

1. நீலி பிருங்காதி தைலம்; நீலி பிருங்காதி தைலம், ஸைரேய ஜம்ப்வாதி தைலம் என்ற பெயர்களில் இரண்டு தைல முறைகள் ஸ்ரீ ஸுச்ருதர் பலித ரோக சிகித்ஸையில் உபதேசித்துள்ளார். அவை இரண்டும் மிகப் பெரியவை. மிக சிரமஸாத்தியம். சாதாரணமாய் இக்காலத்தில் மருந்து செய்யும் பார்மஸிகளில்கூட ஸஹஸ்ரயோகத்தில் சொல்லியிருக்கிற முறைப்படிக்கு நீலி பிருங்காதி தைலம் என்ற முறை அதிக அளவில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. சில தயாரிப்பாளர் இதில் நல்லெண்ணெய்க்குப் பதில் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கின்றனர். இது தரமல்ல. கேசத்திற்கு அதிலும் நரையுள்ளதற்கு நல்லெண்ணெய்தான் உத்தமம். ஸஹஸ்ரயோகப் புஸ்தகப்படியுள்ள நீலி பிருங்காதி தைலமும் குடும்பத்தில் தானுகக் காய்ச்சிக்கொள்ளுவது சுலபமல்ல. தயாரிப்பாளரிடமிருந்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்துச் செய்துள்ள நீலி பிருங்காதி தைலத்தை வாங்கி தலைக்குத் தடவவும். இதையே மூக்குகளில் நஸ்யமும் காலைமாலை போட்டுக்கொள்ளவும். இத்தைலம் நரையில் கைகண்ட பலன். தொடர்ந்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

2. திரிபலாதி தைலம்: (சார்ங்கதர ஸம்ஹிதை) நல்ல குணம் உள்ளது. எளிது வீட்டில் சுலபமாய் செய்துகொள்ளலாம். செய்முறை — நல்லெண்ணெய் ஒரு லிட்டர், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், வேப்பம் பருப்பு, மஞ்சள், மரமஞ்சள், செஞ்சந்தனம்,

நாட்டு நிலவேம்பு இலை இந்த 8 சரக்குகளும் வகைக்கு 20 கிராம் மொத்தம் 160 கிராம். இவைகளை சூர்ணம் செய்து ஜலம் சேர்த்து அரைத்து எண்ணெய்யில் கலக்கி ஜலம் 4 லிட்டர் அளவும் சேர்த்து இளந்தீயில் காய்ச்சி மெழுகு பதத்திற்கு அடுத்த பதத்தில் கரகர வென்று மணல் பதம் வராமல் பார்த்து வடிக்கட்டி சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும். தலைக்குத் தடவவும். நஸ்யமும் செய்துகொள்ளவும்.

3. அகஸ்த்யபத்ராதி தைலம்: (அநுபவ முறை) — நல்லெண் ணெய் லிட்டர் 1, ஆத்தியிலைச்சாறு லிட்டர் 1, மருதாணியிலைச்சாறு லிட்டர் 1, கையாந்துரைச்சாறு லிட்டர் 1, அவுரிவேர் கஷாயம் லிட்டர் 1.

குறிப்பு:—ஆத்தி, மருதாணி, கையாந்துரையிலைகளில் சுயச்சாறு எடுப்பது சிரமம். ஒவ்வொன்றையும் நன்றாய் இடித்து சுமார் $\frac{3}{4}$ லிட்டர் நல்ல சூடான வெந்நீரைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் சேர்த்துக் கைக ளால் பிசைந்துக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து துணியில் வடிக்கட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். $\frac{1}{4}$ லிட்டர் வெந்நீர் சேர்த்துக் கசக்கி முற்றிலும் இறுக்கிப் பிழிந்தால் 1 லிட்டர் சாறு ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் தாராளமாய்க் கிடைக்கும். பச்சையிலைகளை முதல் நாளிரவில் இடிக்காமல் முழு சாகவே கொஞ்சம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறு காலையில் இலைகளை எடுத்துக்கொண்டு ஊறவைத்திருந்த ஜலத்தையே காய்ச்சி சேர்த்துக் கொள்ளுவது தரம். அவுரிவேரைத் தனியே இடித்து 4 லிட்டர் ஜலத் தில் வேகவைத்து 1 லிட்டர் கஷாயம் மிச்சம் இருக்கும்படிக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி எடுக்கவும்.

கல்க்க சாமான்: அஞ்சானக்கல், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தானிக்காய், அதிமதுரம் 5 சரக்கு. வகைக்கு 80 கிராம் மொத்தம் 150 கிராம். கல்க்க சாமான்களைத் தூள்செய்து ஜலம் சேர்த்து விழு தாய் அரைத்துக்கொள்ளவும்.

முதலில் எண்ணெய்யை இரும்பு வாணலியில் ஊற்றி அடுப்பில் காய்ச்சவும். கொஞ்சம் சிவந்து சிறிது நுரைவரத் தொடங்கியதும் கீழே இறக்கி கொஞ்சம் நல்ல சூடு இருக்கும்பொழுது கல்க்க விழுதை எண்ணெய்யில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் போட்டு நன்றாய் கலக்கவும். பிறகு அடுப்பிலேற்றி நான்கு திரவங்களையும் சேர்த்து இளந்தீயில் காய்ச்சவும். ஒரே நாளில் சேர்ந்தாப்போல் எரித்துக் காய்ச்சாமல் தினமும் சில நாழிகை எரித்து மூன்றாவது நாள் காய்ச்சிப் பதத்தில் இறக்கி வடிக்கட்டுவது சிலாக்யம். தைலம் நல்ல குணம் உள்ள தாகும்.

மேற்கூறிய தைலங்களும் தலைக்குத் தடவவும், நஸ்யம் போட்டுக் கொள்ளவும் உத்தமம்.

தலிநஸ்ய தைலங்கள் (*சார்ங்கதர ஸம்ஹிதை*)

1. நிம்பபீஜ தைலம்: வேப்பம் பருப்பு எள்ளுபோல் எண்ணெய் நிறைந்தது. சுமார் ¼ லிட்டர் வேப்பம் பருப்பை கையாந்துரையிலே சுயச்சாறில் 3-4 நாட்கள் முதலில் ஊறவைக்கவும். பிறகு வேங்கை மரக்கட்டைக் கஷாயத்தில் 3-4 நாட்கள் ஊறவைத்து பிறகு வெய்யலில் நன்ருய்க் காயவைத்துப் பொடிசெய்து கொஞ்சம் ஜலத்தில் வேகவைத்தால் ஜலத்தின்மேல் எண்ணெய் மிதக்கும். மேலாக வரும் எண்ணெய்யைக் கவனமாய் எடுத்து, அதைத் திரும்பவும் ஜலம் முற்றிலும் சுண்டும்படிக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

2. யஷ்டீமதுக தைலம்; நல்லெண்ணெய் 4 அவுன்ஸ், நெல்லிக்காய் சாறு 8 அவுன்ஸ் ஒன்றுசேர்த்து அதில்—அதிமதுரம், யவக்ஷாரம் வகைக்கு 15 கிராம் கல்க்கமாய் அரைத்துச் சேர்த்து முறைப்படித் தைலம் காய்ச்சி எடுக்கவும்.

நரைமயிர் சிகித்ஸையில் மூக்கில் நஸ்யமருந்து ஊற்றிக்கொள்வதும், தலைமயிருக்குத் தைலம் தடவுவதுபோல் அவசியம். தினந்தோறும் கேசத்திற்கு எண்ணெய் தடவுதல் நரை வராமல் தடுப்பதற்கு உதவுவதுபோல் நித்தியமும் எண்ணெய்யினுல் மூக்கில் நஸ்யம் செய்வதும் நரை தடுப்பிற்கு உதவுகிறது. இதற்கு ஆயுர்வேதம் ''அணுதைலம்'' என்ற பெயரில் ஒரு தைல முறையை உபதேசிக்கின்றது. அணுதைல நஸ்யத்தினுல் நரைத் தடுப்புமட்டுமல்ல. பொதுவாய் பல்விதமான சிரோரோகங்களும் தடுக்கப்படுகின்றன.

மேலே கூறியுள்ள இரண்டு கேச தைலங்களில் (திரிபலாதி தைலம் & அகஸ்திய பத்ராதி தைலம்) ஏதாவது ஒன்றை கேசத்தில் தினம் இருவேளை மயிர்க்காலில் நன்கு சொறிந்து தடவி இரண்டு நஸ்ய தைலங்களில் ஏதாவது ஒன்றை காலை மாலை நஸ்யம்செய்து கொண்டும் வந்தால் பரம்பரை பீஜதோஷங்களினுல் ஏற்பட்ட நரை தவிர மற்ற அகால நரை நிச்சயமாய் போகும். கேசம் கறுத்து அடர்த்தியாய் வளரும்.

குறிப்பு: நரையில்லாதவர்கள் நரை வராமல் இருப்பதற்காகவும் கேசம் செழுமையாய் அடர்த்தியாய் கறுகறு என்று வளரவும் திரிபலாதி தைலத்தையாவது அகஸ்த்யபத்ராதி தைலத்தையோ தினசரி தலைக்குத் தடவலாம். ஆனுல் நிம்பபீஜ ஷ்தலம் யஷ்டிமதுகாதி தைலங்களை நஸ்யமிடுவது நரை வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு உபயோகமில்லை. நரை மற்ற சிரோரோகங்கள் வராமல் காப்பாற்றவும், கண் முதலிய இந்திரியங்கள் பலப்படவும் அணுதைல நஸ்யந்தான் சிறந்தது.

★

அக்கிராகாரம்

ஸம்ஸ்கிருதம் - ஆகாரகரப:, ஆகல்லக:.

ஹிந்தீ - அகர்கரா, அகல்கரா.

மலையாளம் - அக்கிலாகாரம்.

Botanical Name - Anacyclus Pyrethrum (Root of the Anthemis Pyrethrum.)

உற்பத்தி தேசங்கள்: வட ஆபிரிகா, அல்ஜீரியா நாடுகளில் தானுகவே ஏராளமாய் விளைகின்றன. பாரதத்தில் - கீழ்வங்காளத்திலும் மேல்வங்காளத்திலும் குறைவாய் முளைக்கின்றன. உத்திரபிரதேசத்தில் ஆயுர்வேத மூலிகை ஆராய்ச்சித் தோட்டங்களில் ஆராய்ச்சிக்காக பயிர் செய்யப்படுகின்றது. அக்கிராகாரம் நம் நாட்டு மருந்துகளில் மிக அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்ற ஒரு சிறந்த மூலிகை. இங்கு வியாபாரிகளால் இது உத்பத்தியாகும் வெளிநாடுகளிலிருந்து வரவழைத்து விற்கப்படுகின்றது. நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் எங்கும் கிடைக்கும்.

உள் - வெளி உபயோகங்கள்: எந்தக் காரணத்தினுலாவது கை கால் அங்கங்களில் திடீரென ரக்த ஓட்டம் குறைவுபட்டு, உணர்ச்சிக் குறைவு ஏற்பட்டாலும், இயற்கை உஷ்ணம் குறைந்து தணுப்பு ஏற்பட்டாலும் அக்கிராகாரத்தைச் சூர்ணம் செய்து அந்த அங்கங்களில் பூராவும் தேய்த்துவிட்டால் சீக்கிரமே ரக்த ஓட்டம் உடனே ஏற்படும். சூடு உண்டாகும்.

சந்தி மூட்டுக்களில் வாயுக் கோளாறினுல் அசைவு குறைந்தாலும், குத்துவலி ஏற்பட்டாலும் அக்கிராகார சூர்ணத்தை கோமூத்திரத்தில் கனமாகப் பற்றுப்போட்டால் நல்ல குணம் உண்டாகும்.

பல்வலியில் அக்கிராகார சூர்ணத்தைத் தேய்க்கலாம்.

நாக்கு மரமரத்துப்போய், சொரணை குறைந்து, கபத்தினுல் நாக்கின் அசைவும் பாதிக்கப்பட்டு, உமிழ்நீரும் சுண்டிப்போனுல் அக்கிராகார சூர்ணத்தை நாக்கு பூராவும் தேய்த்தால் கணநேரத்தில் உமிழ்நீர் ஊறி, வரட்சிகள் போய் சுவாதீனமாய் எல்லா அசைவுகளும் நாவில் உண்டாகும், இயற்கை உருசியும் உண்டாகும். கபத்தினுல் தொண்டைக்கட்டு, ஸ்வரபங்கம் பேசமுடியாமை தொந்திரவுகளில் அக்கிராகாரத்தை ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு துண்டம் வாயில் அடக்கிக்கொண்டிருக்கவும். அக்கிராகாரத்தின் தூளின் கஷாயத்தை வாயில் நிறைய ஊற்றி சில நிமிஷம் வைத்திருந்து கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண், தொண்டைக்கட்டு, பல்வலி முதலியவை சாந்தமாகும்.

உள்நாக்கு வளர்ச்சியில்—அக்கிராகார சூர்ணத்தை சிறிது தேனில் குழைத்து உள்நாக்கில் தினம் 2-3 தரம் தடவவும். சீக்கிரம் உள் நாக்கு சுருங்கி இயற்கையளவை அடையும்.

அபஸ்மார வேகத்தில்—காக்கை வலிப்பு வந்த தருணத்தில் இதன் சூர்ணத்தை மூக்கு துவாரத்தில் செலுத்தினால் உடனே சாந்தமாகும். ஹிஸ்டீரியா மூர்ச்சையும் சீக்கிரம் தெளியும். ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களில் ஹிருதயத்தின் தளர்ச்சி, நரம்புத்தளர்ச்சி, ஜன்னி மயக்கம், உடலில் சைத்தியம் முதலிய கடும் உபத்திரவங்களில் அக்கிராகார சூர்ணத்தை உள்ளுக்கும் கொடுத்து மூக்குகளிலும் சேர்த்து உடம்பு தோலின்மேல் பூராவும் தேய்த்தால் எல்லா உபத்திரவங்களும் சீக்கிரம் குணமாகும்.

அக்கிராகாரம்—ஹிருதயம், மூளை, நரம்பு மண்டலம் இவைகளுடைய சோர்வு தளர்ச்சிகளைப் போக்கி பலம் உணர்ச்சி வேகங்களை உண்டாக்கும் சக்திகள் நிறைந்த மிக உபயோகமுள்ள சிறந்த மூலிகை. அமுக்கிராகிழங்கு, தண்ணீர்விட்டாங் கிழங்கு, சிறு பூனைக்காலிவிதை போன்ற வாஜீகரண குணம் உள்ள சில மருந்துகளுடன் அதால்கராவையும் சேர்த்து முறைப்படி லேஹியம் தயாரித்து சாப்பிட நல்ல ரசாயனமாகும். வீர்யவிருத்தி, வீர்யஸ்தம்பம் நன்கு ஏற்படும்.

வயதுக்கேற்றபடி ஆண்குறி நன்ருக வளராமல் சிறிதாய் சுருங்கி இருந்தால் அக்கிராகார சூர்ணத்தை ஆலிவ் ஆயிலில் கெட்டியாகக் குழைத்து அதில் நன்கு தேய்த்தால் சில நாட்களில் சரியானபடி பெருத்து நீளமாகும். ★

பாகல்

அறந்தாங்கி டாக்டர் கூ.ப. சதாசிவம்

கசப்பு சுவையுள்ள பாகல் இனிப்பைப் போக்குகிறது. கோபமுள்ள இடத்தில் குணமிருக்கும். கசப்பு தின்றால் இனிப்பு போகும். மனிதர்களுக்கு மருந்தாக உள்ள இந்தப் பச்சிலே பிராணிகளுக்கு விஷமாகிவிடுகிறது. தோட்டத்துப் பச்சிலே வகையைச் சேர்ந்த பாகல் ஊட்டம்தரும் காய்கறியாகத் திகழ்கிறது. அன்றாடம் உண்ணவேண்டிய அவசியமான வைட்டமீன் சி இதில் இருக்கிறது. பச்சை நிறம், அதுவும் உள்ளும் புறமும் ஆழ்ந்த பச்சை நிறம் பற்பல ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டது என்று ஊட்டச்சத்து ஆய்வு கூறுகிறது. பச்சைநிறக் காய்கறியான இதன் கசப்பு கண்டு ஒதுக்குபவர்கள், இதன் மருத்துவ குணம் கண்டும், ஊட்டச் சிறப்பு கேட்டும் வெறுப்பை விரட்டிவிடுவார்கள்.

நீரிழிவுக்கு — மண்ணீரல், கல்லீரல் நோய்களுக்கு இது நல்லதென்று மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. இன்சூலின் பற்றுக்குறையால் ஏற்படும் நீரிழிவு நோயை பாகற்காய் நீக்கும் என்பது நவீன கண்டுபிடிப்பு. சாஸ்திரத்தின் நோக்கத்திற்கு பொருந்தி வருகிறது. பணக்கார நோய் என்பார்கள் நீரிழிவை; அது ஏழைகளுக்கும் வரக்கூடியது. ஓரளவு பரம்பரைத் தன்மை உள்ளது; சமாளித்து வாழக்கூடிய பெரிய நோய். ஓரளவு மருத்துவ அறிவுடையவர்களால் கட்டுப்படுத்திவிடக் கூடிய நோய். நீரிழிவை, பாகல் நீக்கும் என்று தற்போது நவீனமுறை டாக்டர்களும் கூறுகிறார்கள். பாகறகாய் கொடுத்துப் பார்த்து ஆராய்ச்சி செய்த பம்பாயின் புகழ்பெற்ற டாக்டர் வாட் M. D. அவர்கள், அவர்களில் முக்கியமானவர். இந்த விபரம் 25-1-67ல் பங்களூரிலிருந்து கன்னடத்தில் வெளிவந்த ப்ரஜாமதாவில் வந்திருக்கிறது. தினசரி இன்சுலின் ஊசி போடப் படிப்பறிவும், பணவசதியும் தேவைப்படுகிறது. இவைகள் குறைந்த நிலையிலும் உதவும் மருந்தாக பாகற்காய் இருக்கிறது. இது நவீன சோதனை முறைகளில் மேலும் நிருபணம் ஆனால் பாகற்காயை தேசீயக் காய்கறியாக அறிவித்து விடலாம். குணமாகாத பெரிய நோய்களை ராஜநோய்கள் என்று கூறுவார்கள். ராஜநோயான நீரிழிவை நீக்கப் பயன்படுவதால் பாகற்காயை ராஜக்காய்கறி என்று அழைத்து சிறப்பிக்கலாம்.

இது பரவலாக இந்தியாவில் சாகுபடி செய்யப்படும் கும்மட்டி வகைப் பயிரைச் சார்ந்தது. வருடம் முழுதும் கிடைக்கக்கூடியது. இதன் கசப்பை விரும்பி உணவில் சேர்ப்பவர்கள் உள்ளனர். சிறிய வகை ரகங்களில் இரும்பு, வைட்டமீன்களும் ஏராளமாக உள்ளன. இது காட்டுச் செடியாகவும் பயிரிடப்பட்டும் வளர்கிறது. இதில் பலவித ரகங்கள் உள்ளன. சரன்சியா (Charantio) கொச்சின் சையானன்சிஸ் அல்லது டயாய்கா

(Cochin Chinensis or Dioica) என்ற இரண்டு இனப்பிரிவுகளே காய் கறிகளாக வழக்கத்தில் முக்கியமடைந்துள்ளன. பெரிய பாகற்காயில் (கொம்புபாகல்) அமினோ அமிலங்கள் காரொட்டீன் (வைட்டமின் ஏ) அடங்கியுள்ளன. பெரிய பாகற்காயில் விட்டமின் சி அதிகம் இருக் கிறது இதுவே நீரிழிவு சிகிச்சையில் அதிகப் பயன் உள்ளது. வேக வைக்கும்போதும் வெயிலில் வற்றலாக்கி உலர்த்தும்போதும் இதில் வைட்டமின் சியும் தயாமினும் குறைகின்றன. காய் பழுத்ததும் வைட்ட மின் சி இயற்கையாகவே குறைந்துவிடுகிறது. பாகல் இலையிலும் காயில் உள்ளது போன்ற வைட்டமின், தாதுப்பொருட்கள், மற்ற சத்துக்கள் விகிதாச்சாரத்தில் குறைந்து உள்ளன. விதையில் எண்ணெய்ச்சத்தும் இருக்கிறது விதையிலிருந்து எடுத்த எண்ணெயை வண்ணப்பூச்சுகள் வார்னிஷ் தயாரிக்கப் பயன்படுத்துகிறார்கள். எண்ணெயெடுத்த விதைப் பிண்ணாக்கிலும் சத்துக்கள் உள்ளன. இரண்டு மருந்துக்காரங்கள் (ஆல்கலாய்ட்ஸ்) காயிலிருந்து பிரித்தெடுத்திருக்கிறார்கள். காயும் இலையும் மருத்துவ குணம் உடையவை. குழந்தைகள் குடலுக்கு மிகப்பொருத்த மான வயிற்றுப்பூச்சி மருந்து. பாகல் வேரிலும் கசப்புச்சத்து இருப்பதால் நாட்டுப்புற மருந்தாக இலை காயுடன் வேரும் நீண்டகாலமாக உபயோ கத்தில் இருக்கின்றன. பாகற்காயை சாரார்ய பாவன திரவமாக (Alcoholic Extracts) தயாரித்துத் தரும்போது நீரிழிவு நோயில் வேலை செய்யவில்லை.

படர்ந்துவரும் கொடியினமான பாகலின் இலைகள் விரித்த கைவிரல் போல பிளவுபட்டு இருக்கும். காய் முட்டை வடிவில் இருபுறம் கூர்மை யுடன் முடிவடைந்து இருக்கும். பள்ளமுள்ள மேற்பகுதி முழுதும் பற்கள் நிறைந்ததுபோன்று பார்க்க அழகாக அமைந்து இருக்கிறது. பழுபாகல் அல்லது காட்டுப்பாகல், கொம்புப்பாகல், மிதிபாகல், நிலப்பாகல் முதலிய ரகங்கள் பாகலில் உள்ளன. கொல்லம் பாகல், நரிப்பாகல், நாய்ப்பாகல் இம்மூன்றும் குத்துக், காடுகளில் வளரும். காய் சிறிதாகவும் கசப்பு அதிகமும் கொண்டவை; அதற்காக இவை அதிக வழக்கத்தில் இல்லை. பெரியகாயும் சிறியகாயும் அதிகம் உபயோகத்தில் உள்ளன. கொம்புப் பாகல் நீரிழிவில் நல்ல குணம் தருகிறது.

பாகற்காய் குக்கர்பிடேசி தாவர குடும்பத்தில் மொமோர்டிகா (Momordico) இனக் குழுவைச் சேர்ந்தது. இதன் சாஸ்திரப் பெயர் மெமோர்டிக்கா கரன்ஷியா எல். (Momordico Charantia L) ஆங்கிலப் பெயர் (Bitter Gourd or Balsam Pear), ஹிந்திப் பெயர் கரேலா அல்லது கரேலி.

மருந்துவக்குணங்கள் - காய்: முத்தோஷங்களும் பெருகாமல் தடுக்கும். பாதரசம் உட்கொண்டதால் ஏற்படும் வேகத்தைக் குறைக்கும். பலம் தருகிறது, அஜீர்ணம் மிக வலியை நீக்கி ஜீர்ணசக்தி குளிர்ச்சி தருகிறது. முட்டு வாதம் முட்டு வீக்கங்கள் ஈரல் மண்ணீரல் நோய்கள்

மூலம் வயிற்றுப்பூச்சி இவைகளில் குணம் தருகிறது. இதில் அடங்கி உள்ள இன்சூலினை ஒத்த பொருளால் நீரிழிவு கட்டுப்படுகிறது.

இலைச்சாறு: வெளியேயும் உபயோகமாகும். வயிற்று பூச்சியை நீக்கும், வாந்தி உண்டாக்கும். மலக்கழிவு செய்யும். இலைச்சாற்றைப் பாத எரிச்சலுக்கும் தடவலாம். இலையை அரைத்து வெளியே ஸ்தனங்களில் பற்றுபோடப் பால் பெருகும். தோலில் வரும் கட்டி, தீப்புண் எமுச்சிகளுக்கு வெளியே உபயோகிக்கலாம்.

விதையும், வேரும்: விதை வயிற்றுப்பூச்சிகளை வெளிப்படுத்தும். வேரை அரைத்து மூலத்தின்மீது பற்றுப்போட மூல உபாதை குறையும்.

ஊட்டச்சத்துக்கள்

(100 கிராம் உண்ணும் பாகற்காய் பகுதியில்)

	பெரிய வகை		சிறிய வகை	
நீர்	92·4	கிராம்	83·2	கிராம்
புரதம்	1·6	,,	2·1	,,
கொழுப்பு	0·2	,,	1·0	,,
இதர சர்க்கரைகள்	4·2	,,	9·08	,,
கலோரிகள்	25	,,	60·0	,,
வைட்டமின் ஏ	210	ஐ. யூ.	210	ஐ. யூ.
தயமின்	007	மிலிகிராம்	007	மிலிகிராம்
ரிபோஃபிளேவின்	009	,,	006	,,
நிகோட்டினிக் அமிலம்	005	,,	004	,,
வைட்டமின் சி	88·0	,,	96·0	,,
சுண்ணச்சத்து	20·00	,,	50·0	,,
இரும்பு	1·80	,,	9 04	,,
தாமிரம்	0·18	,,	0·19	,,
கந்தகம்	15.0	,,	21·0	,,
பாசிகம்	8·0	,,	8·0	,,

பாதுகாக்கப்படும் காயில் வைட்டமின் சி தங்கியிருக்கிறது. பழுத்துவிட்டால் பாதி வைட்டமின் சி அழிகிறது. காயவைத்தால் 80 சதவீதம் சி வைட்டமின் அழிந்துவிடுகிறது. வேகவைக்கும்போது 40 சதவீதம் வைட்டமின் சியுடன் தயமினும் மறைகின்றது.

உபயோக முறைகள் - நீரிழிவிற்கு சுரசம்

செய்முறை: பெரிய பாகற்காய் கொம்பு பாகல் புதியதாய் வாங்க வேண்டும்; ஒரு காய் எடுத்து நன்ருக வென்னீரில் அலம்பிவிட்டு அம்மியில் வைத்து துவையல் போல அரைக்கவும். ஒரு டம்ளர் நன்ருகக்

கொதிக்கும் வென்னீரில் அரைத்த பாகற்காய் விழுதைக் கலக்கித் துணியில் வடிகட்டவேண்டும். உணவின் முன் அல்லது சிற்றுண்டியின் முன் ஒரு நாளைக்கு 3 தடவை சாப்பிடவும். இந்த சுரசத்தை இதைப் போல 40 நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். வாரம் 2 அல்லது 3 முறை பாகற் காயைக் கரியாகவோ குழம்பாகவோ உணவுடன் உட்கொண்டுவரலாம்.

குறிப்பு: இந்த மருந்தைத் தொடங்கு முன்பும், நடுவிலும் முடிவிலும், அடிக்கடி சிறுநீரைப் பரிசோதித்துப் பயன் கண்டுகொள்ள வேண்டும். பலருக்கு நோய் அடியோடு போய்விடுகிறது. சிலருக்கு நோய் நிதானமாகக் குணமாகிறது. குணமானாலும் கட்டுப்பட்டாலும் அடிக்கடி சிறுநீரைச் சோதித்தும் உணவு கட்டுப்பாடுடனும் தகுந்த மருத்துவரின் மேற்பார்வையுடனும் வாரத்தில் சில தினங்கள் பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டும் வருதல் நன்மை செய்யும். வாழ்க்கை முறைகளை மன அமைதி தரும்படி ஒழுங்கு செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பாகற் சூர்ணம்: பெரிய பாகற்காய்களைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நிழலில் உலர்த்திக் காய்ந்தபின் இடித்து நன்றாகச் சல்லடையில் சலித்துச் சூர்ணம் செய்யவேண்டும். காலை மாலை 4 முதல் 6 கிராம் உணவின் முன் நீருடன் அருந்தவும். நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தப் பயன் படும். உணவின்முன் முதற்கவளத்துடன் மேற்கண்ட பாகல் சூரணத் துடன் மஞ்சள் பொடியும், எள் பொடியும் கலந்து சாப்பிடலாம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பயணகாலத்திலும் இது பயன்படும்.

இலைச்சாறு: பாகல் இலையைப் புதிதாகக் கொண்டுவந்து கசக்கிப் பிழிந்த சாற்றில் குழந்தைகட்கு அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி தரலாம். பெரியவர்களுக்கு 8 தேக்கரண்டி (30 மில்லி) தரலாம். பேதியாகும்; வாந்தியும் ஏற்படலாம். (அதிகம் பேதி வாந்தி ஏற்பட்டால் நெய்யும் சோறும் கலந்து சாப்பிட இலைச்சாற்றின் தோஷம் முறிந்துவிடும்.) வயிற்றுக் கிருமிகள் இதனால் வெளியாகிவிடும்.

★

மலசுத்தி - (2)

மலம், நீர் கழிப்பதில் கவனம் அவசியம்போல், அவைகளைக் கழித்த பின்பு, அந்த துவாரங்களுடைய சுத்தியிலும் கை கால்களுடைய சுத்தியிலும் கவனம் அவசியம். இல்லாவிடில் அந்த சுற்றுப் புறங்களில் படை, சொறி, அரிப்பு முதலிய தோல் வியாதிகள் பீடிக்கும். மல துவாரத்தை ஜலத்தினுல் சுத்தம் செய்யும் முறைதான் உத்தமம். வெளி நாட்டினர் போல காகிதத்தினுல் மட்டும் துடைத்துவிடுவது அநாகரீகம், முற்றிலும் சுத்தமாகாது. ''மலத்துவாரத்தை உலர்ந்த இலைச்சாகு துண்டினுல் முதலில் நன்ருய் துடைத்து அதை எறிந்துவிட்டு, ஜலத்தினுலும் மண்ணினுலும் அலம்பவேண்டும். பிறகு தனி மண் ஜலத்தினுல் கைகளையும் தேய்த்து அலம்பவேண்டும். இக்கார்யத்திற்கு உபயோகிக்கும் மண்ணும் ஜலமும் மிகவும் சுத்தமாகவே எடுத்துக்கொள்ளப்படவேண்டும்'' என்றும் தர்மசாஸ்திரம் கூறுகிறது. இந்த சுத்தி முறை நோய்த்தடுப்பிற்கு அத்யாவசியமானது என்று, ஆயுர்வேதமும் கூறுகிறது.

நமது முன்னேர்களும் தற்போதும் சில முதியவர்களும் சுத்நம் செய்வதற்கு என்று முன்பாகவே நதியின் உள்கரையோரத்திலிருந்து சுத்தமான களிமண் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து, வீட்டில் வைத்துக் கொள்ளுவது வழக்கமாயிருந்தது. இந்த நல்ல வழக்கம் இன்னுளில் அநேகமாய் கிராமங்களில்கூட மறைந்து விட்டது. மல சௌசம்கூட சரிவர முழுதும் செய்துகொள்ளுவதில்லை. அதிலும் நமது நாட்டில் இப்பொழுது வெளிநாட்டு அநாகரீக வழக்கமும், படிப்பு - தொழில் - மனேநிலை இவைகளில் மாறுதலும் வெகுவாய் வளர்ந்து, உடலையும் உள்ளத்தையும் தூயதாய் வைக்கும் முன்பிருந்த நற்பழக்கங்கள் எல்லாம் இப்பொழுது கைவிடப்பட்டுவிட்டன. இதன் விளைவாக சரீர ரோகங்களும், மனே தோஷங்களும் அபரிமிதமாய் அதிகரித்துள்ளதைக் காண்கிருேம்.

மலத்துவாரத்தை மிருத்திகை சேர்த்து ஜலத்தினுல் சௌசம் செய்ய இயலாவிட்டாலும், சுத்தமான ஜலத்தைக்கொண்டு நன்ருய் சுத்தம் செய்துவிட்டு, கைகளையும் நன்கு ஜலத்தினுல் அலம்பிக், கொள்ளவேண்டும். கால்களையும் கல்லில் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். கக்கூஸுக்குள் நுழைந்து வெளி வந்தால், கால்களை அலம்புவது அவசியம் என்ற எண்ணமே, இக்காலத்தில் படித்த ஸ்திரீ புருஷரிடம் அரிதாகிவிட்டது. செருப்பு பூட்ஸு அணிந்துகொண்டு கக்கூஸுக்குள் போய் வருவதால், கால் கழுவத் தேவையில்லை என்று எண்ணுவது பிசகு. கக்கூஸுக்குள் போய் வந்த பூட்ஸுடன்தான் இவர்கள் வீட்டினுள்ளும் அலுவலகத்திலும் சுற்றுகின்றனர். செருப்பு பூட்ஸு

களினால் கக்கூஸிலிருந்து அசுத்தத்தை நெடுகப் பரப்புகின்றனர். பலர் உபயோகிக்கும் கக்கூஸ் சில இடங்களில் அசுசி நிறைந்திருக்கக் கூடியது. ஆதலால் பாதரக்ஷையுடன் அங்கு செல்லுவது அவசியம் ஆகலாம். ஆனால் அந்த அசுசியை வெளியிலும் பரப்புவது தீமையை விளைவிக்கிறது. ஆகவே கக்கூஸில் போய் வருவதற்கென்று ஒரு ஜோடி தனி பாதரக்ஷை அதன் உபயோகத்திற்குப் பிறகு ஜலத்தினால் கழுவக் கூடியதாய் வைத்துக்கொள்ளுவதே உயர்ந்த முறை.

சிறுநீர் மட்டும் தனியாகக் கழிக்கும்பொழுதும் ஒவ்வொரு தடவையும் நீர் துவாரத்தை சுத்த ஜலத்தினால் கழுவ வேண்டியதும் மிக அவசியம். கை கால்களையும் துப்புரவாய் அலம்பிக்கொள்ளவேண்டும். கால்களை அடிக்கடி ஒருநாளில் 4-5 தரங்கள் கழுவுவதால் உடலில் மட்டுமல்ல, மனத்திலும் பல நன்மைகள் நிச்சயமாய் உண்டாகின்றன. இதன் விபரம் மேலே தனியாகக் கூறுவோம்.

மலம் அசுத்தம். வியாதிக்குக் காரணம். நிர்மலமாய் சுத்தம் செய்வதும் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம். இதை நம்பாமல் இருக்க முடியாது. ஆதலால் பால்யவயது தாண்டிய ஆண் பெண்கள் அனைவரும் உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் தொடும் இடங்களுடைய சுத்தியிலும் கவனமாய் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

எவை மலங்கள்? உடலில் அவைகளுடைய அலுவல்கள் என்ன? என்று முதலில் தெரியவேண்டும். மலந்தே - தாரயந்தி சரீரம் என்றும் மலிநீகுர்வந்தி சரீரம் என்றும் இருவகைப் பொருளுண்டு. சரீரத்தைக் காப்பாற்றிக்கொண்டும் கெடுத்துக்கொண்டும் இப்படி பரஸ்பரம் விருத்தமான இரு கார்யங்களையும் சரீரத்தில் சில வஸ்துக்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்றன. இவைகள் மலங்கள் என ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. இதற்குச் சுருக்கமான பொருள் இவைகளுடைய சாரீர கார்யங்கள் ஒழுங்காய் சீராய் நடைபெறின் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன. தவறினால் கெடுக்கின்றன.

இப்படி மலங்கள் என்று கூறப்படும் வஸ்துக்கள் மனித தேகத்தில் பல; பலவிதங்களாக இருக்கின்றன. ரஜஸ் தமஸ் மனத்தின் மலங்கள். இவை மிக ஸூக்ஷ்மமானவை. ரஸரக்தாதி தாதுக்களின் தனித்தனி மலங்கள். சிறிது ஸ்தூலமான மலங்கள், தோலின் வழியே வெளியாகும் வியர்வை, மூத்திரப்பையிலிருந்து கழிக்கப்படும் சிறுநீர், பெருங்குடலின் இறுதி பாகத்திலிருந்து வெளிக்கடத்தப்படும் மலம் இவை மிக ஸ்தூலமான மலங்கள்.

உண்ட உணவுப்பொருள் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் களில் அக்கினியினால் பக்குவம் செய்யப்பட்டபின்பு அதன் ஸாராம்சம் தாதுக்களின் போஷணைக்காக ரஸதாதுவுடன் சேர்க்கப்படுகிறது.

மீந்துள்ள போஷணைக்கு உதவாத சக்கையம்சம் கீழே குதவாயினுல் வெளிக்கடத்தப்படுகிறதே இதுதான் முக்கியமான மலம் என்று கருதப் படுகிறது. இந்த மலத்திற்கு ஆசயம் - இருப்பிடம் – பெருங்குடலின் கடைசி பாகம்.

இதற்கு எப்படி அதிக முக்கியத்துவம் எனில், உணவிலிருந்து இந்த மலம் சீராகப்பிரிந்து, உரியகாலத்தில் ஒழுங்காய் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த ஒழுங்கு நிலையிருந்தால்தான் உணவு சீராகப் பரிணமம் ஆகி தாது போஷணை செய்யத் தகுந்ததாயிருக்கும். இதற்கு மாறுதலேற்படின், அதாவது மலம் சரியாகப் பிரிக்கப்படா விடினும், பிரிக்கப்பட்ட மலம் ஒழுங்காய் கீழே வெளியாகாவிடினும், அதன் விஷாம்சம் தேஹத்திற்குத் தீங்கை உடனடியே உண்டாக்கும். தேஹத்தைக் காப்பாற்றும் குணம், கெடுக்கும் தோஷம் இரண்டு அம்சங்களும் இந்த மலத்தில் தெளிவாய் உடனுக்குடனே எடுத்துக் காட்டப்படுவதால் மலங்களுக்குள் இந்த மலம் முக்கியத்துவம் பெற் றுள்ளது. அடைச் சொல்லின்றி மலம் என்றே வழங்கலாயிற்று.

பக்குவம் ஆகும் உணவிலிருந்து மலம் ஒழுங்காய் பரிணமம் அடை யாமை பிரியாமை என்ற நோய்கள் அக்கினி விகாரங்களில் அஜீர்ணங் களில் சேர்க்கப்படவேண்டியது. மலமாய் பரிணமித்துப் பிரிந்த பின்பு, உரியகாலத்தில் ஒழுங்காய் வெளியாகாத கெடுதல் மலச்சிக்கல் அல்லது மலபந்தம் என்ற வியாதியாகின்றது.

ஒழுங்கான மலப்பிரவிருத்தி என்பது தினசரி ஒருநாளில் ஒரு தட வையில் அதிகாலையில், அல்லது இருதடவைகளில் காலை மாலை நேரங் களில், அதிகப்பிரயாசையின்றி, சீக்கிரமாய், அதிகக் கெட்டியோ திரவமோ இன்றி நன்கு பரிணமித்து உணவுக்கு ஏற்றபடி மலம் முழு அளவில் சேர்ந்து, குறிப்பிட்ட காலத்தில் பிரவிருத்தியாவதே.

மலச்சிககல என்பது இதற்கு நேரிடை தினசரி வெளியாகாமை, சுமார் குறிப்பிட்ட காலந்தவறி ஏதோ சமயத்தில் மாறி மாறி வெளி யாதல், நீண்ட நாழிகை உட்கார்ந்து பிரயாசையுடன் வெளிப்படுத்த வேண்டிய கஷ்டம், உணவுக்குத் தக்கபடியின்றி மிகவும் குறைவான மல அளவு, திரவாம்சம் சுண்டி மலம் இறுகி மிகக்கடினமாகி நீளத் தண்டுபோலவோ உருண்டை கோலிபோலவோ இருத்தல், ஒன்றி ரண்டு தடவைகளில் வெளியாகாமல் ஒருநாளில் பல தடவைகளில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வெளியாதல், இப்படி மலச்சிக்கல் பலவிதமாய் இருக்கிறது. சாப்பாடு சாப்பிட்டதும் மேல் அமுக்கம் தேவையாகி மலப்பிரவிருத்தியாதல் மலச்சிக்கலைச் சேர்ந்ததாயிருக்கலாம். கிரஹணீ ரோகத்தைச் சேர்ந்ததாயுமிருக்கலாம்.

மலச்சிக்கலின் காரணங்கள்: மலப்பிரவிருத்தி அபான வாயுவின் அலுவல். அபானவாயுவைக் கெடுக்கும் ஆஹாரங்கள் நடத்தைகள்

எல்லாம் மலப்பிரவிருத்தியைப் பாதிக்கின்றன. முக்கியமாய் ஆஹார வைஷம்யம்தான் பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணுகின்றது.

ஆஹாரத்தில்: நெய் எண்ணெய் பசையின்றி வரட்சியான பண்டங்கள் சாப்பிடுதல், பச்சைக் கறிகாய்கள் தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளாமல் தனி வரட்டு சாதமாகவே சாப்பிடுதல், பால் பழம் ஜலம் சேர்த்துக் கொள்ளாதது, பக்குவம் சரியாக ஆகாத வஸ்துக்கள் உலர்ந்துபோன காய்கள் மிளகாய் மிளகு பெருங்காயம் போல குடலில் இருக்கும் திரவாம்சத்தை சுண்டவைக்கும் ஆகாரங்கள், கொத்துக்கடலை, மொச்சை, சோளமுத்து, மரவள்ளிக் கிழங்கு, ஜவ்வரிசி இவைகளுடைய மாவுகளை அப்படியோ கூழாக்கியோ சாப்பிடுதல், தவிடு அம்சம் துளியுமின்றி மிக பள்பளப்பாய் தீட்டிய அரிசி, வாழைப்பூ, வாழைக்கச்சல், அத்திப்பிஞ்சு, சுண்டை வத்தல் இவைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுதல், மதுப்பானம், அதிகப் பட்டினி, மிதமிஞ்சி சாப்பிடுதல் இவையெல்லாம் மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணும்.

குடிநீர் தெளிவின்றி தடித்து மண்ணின் கார சாரம் கலந்திருக்கும் நீரைப் பருகுவதாலும் மலபந்தம் வருகிறது. அநேகமாய் இதில் வாய்ப்புண்கூட இருக்கும்.

நடத்தைகளில்: உடற்பயிற்சியே இல்லாமை மிதமிஞ்சி சோர்வு தரும்படியான உடற்பயிற்சி அல்லது உழைப்பு, கீழ்வாயு மலம் மூத்திரங்கள் வெளியில் வர உணர்ச்சி உண்டான சமயத்தில் வெளிப்படுத்தாமல் அவைகளை அடக்குதல், மலவேகம் தானாக ஏற்படாத சமயத்தில் அதை எப்படியாவது முக்கி வெளிப்படுத்த முயற்சித்தல், ஸ்டூலில் உட்கார்ந்து மலம் கழிக்கும் பழக்கம், அதிகநேரம் தூக்க விழிப்பு, மாறுபாடான நேரங்களில் தூக்கம் இதெல்லாம் இயற்கை மலப்பிரவிருத்தியைக் கெடுக்கிறது.

மனப்பான்மையில்: மலஜலம் கழிக்கும் நினைப்பேயின்றி வேறு விஷயத்தையே தீவிரமாய் எண்ணுதல், கோபம், தாபம், துயரம், கவலைகள் இவை ஆகாராதிகள் ஒழுங்காயிருப்பினும் மலப்பிரவிருத்தியைத் தடுக்கின்றன.

சிலநோய்கள்: மதுமேஹம் உதகமேஹம் போன்றதில் ஏற்படும் நீரிழிவு, குஷ்டம் வாதரக்தம் போன்ற நோயில் ஏற்படும் அதிக வியர்வை, இதனால் உடலில் திரவம் மிகச் சுண்டி விடுவதாலும் மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து ஏற்படும். கஞ்சா அபின் தின்னும் பழக்கத்தினால் மலம் பந்தப்படும். யகிருத்-(கல்லீரல்)திலிருந்து பித்தம் குடலுக்கு வராமல் தடைபடின் மலபந்தம், பெருங்குடலின் அமைப்பு சரியாக

இல்லாமல் அதன் அசைவு ஒழுங்காய் நடைபெருது. இதனாலும் குநத்துவாரம் சுருங்கியிருந்தாலும் மலபந்தம் ஏற்படும். ஆனால் இப்படி நேருவது மிகமிகக் குறைவு.

மலபந்தத்தில் உண்டாகும் பிரதான உபாதிகள்: தலைவலி, தலை சுற்றல், மயக்கம், மூர்ச்சைகூட சில இடத்தில், அங்கங்கள் புலன்களில் சோர்வு, வயிறு உப்புசம், வலி, அஜீர்ணம், அருசி, வாய் நாற்றம், வழவழப்பு, உமட்டல் ஒக்காளம், வாந்தி, சிறுநீர் கீழ் வாயுக்கள் பிரியாமல் கட்டுப்படுதல், தோலின் மேல் நிறம் மாறுபடுதல், அரிப்பு, பூரான்கடி காணுக்கடியில் போல் வட்டம் வட்டமாய் தடிப்பு, மிருது வாகவோ தீவிரமாகவோ ஜ்வரம், இவைகள் எல்லாம் கூடவோ குறை வாகவோ மலச்சிக்கலில் அதன் விஷாம்சம் உடலில் ஊடுருவதால் உடனே உண்டாகக்கூடிய தொந்திரவுகள்.

மலபந்தத்தைச் சீர்செய்துகொள்ளாமல் தொடர்ந்து நீடித்திருக் கும்படி அதை உபேக்ஷை செய்தால் பிரவாஹிகா, கிரஹணி, அர்சஸ் பாண்டு சோபம் (வீக்கம்) ஹிருதயநோய், சுவாஸகாஸம், கண் காது மூக்கு வியாதிகள், உதரத்தில் குல்மம், கீல் பிடிப்பு முதலிய கடும் வாத விகாரங்கள், பலவித மனோ ரோகங்கள், அதிக மென்ன! எல்லா வியாதிகளுக்கும் உடல் இடம் தரும்.

அன்றுடம் மலப்பிரவிருத்தி ஒழுங்காய் சுத்தமாய் ஆகிக்கொண் டிருந்தால் வியாதிகளுக்கு இலக்காக்காமல் உடலைக் காப்பாற்றுகிறது. இது மாறுபடின் உடலைக் கெடுக்கின்றது. மலந்தே – தாரயந்தி சரீரம்; மலினீகுர்வந்தி சரீரம் இருவிதமாய் ஆயுர்வேதம் கூறும் மல சப்தத்தின் பொருள் எவ்வளவு பொருத்தமாயுள்ளது!

மலபந்தத் தடுப்புமுறையும் சிகித்ஸையும்: முதல் முக்கிய கார்யம் - நிதான பரிவர்ஜனம். அதாவது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு மேலே என்ன என்ன காரணங்கள் சொல்லப்பட்டனவோ அவைகளை அறவே ஒழித்தால்தான் தடுப்பு முறையும் பெரும்பாலும் சிகித்ஸையுமாகும்.

மலச்சிக்கலினால் தலைவலியும் காய்ச்சலும் ஏற்பட்டிருப்பின், வலியை எல்லாம் நிறுத்தப் பொது மருந்தாயுள்ள ஆஸ்பிரின் வகை மாத்திரைகளை விழுங்கி வலியை சாந்தப்படுத்துவது பெரும் மதியீன மான கார்யம். எப்பொழுதாவது அதி அவசர அவசியத்திற்கு ஒன்றி ரண்டு தடவைகள் மாத்திரை சாப்பிட்டுத் தலைவலியை நிறுத்துவதில் பெரிய குற்றம் உடலில் உண்டாகாவிட்டாலும், அடிக்கடி மாத்திரை உபயோகப்படுத்தி வலியை அடக்குவது தவறு. வியாதி கடுமையாக வளரும். பிறகு மாத்திரையெதுவும் பயன்தராது நரம்புத் தளர்ச்சி நிலைப்பதுதான் பயன்,

மலபந்தத்தை உடனே நிவிருத்தி செய்ய, உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டு மலத்தை வெளிப்படுத்திக்கொள்ள அவகாசம் இல்லாமல் அவசர வேலையிருப்பின் கிளிஸரின் எனிமா அல்லது ஸோப்பு ஜல எனிமாவினால் மலத்தை 10 - 15 நிமிஷ நேரத்திற்குள் சுத்தமாய் வெளிப்படுத்திக்கொண்டு விட்டு, அவசர வேலையில் ஈடுபடுவதுதான் உத்தமம். எனிமா எடுக்கக்கூட நேரமும் ஸௌகர்யமும் இல்லா விட்டால், கிளிஸரின் ஸப்பாஸிட்டரிக் குச்சியை மல துவாரத்தில் செருகி வைத்துக்கொண்டால் உடனே மலம் வெளியாகும். ரயிலில் பிரயாணம் செய்துகொண்டிருந்தாலும் கிளிஸரின் ஸப்பாஸிட்டரியை உபயோகித்துக் கொள்ள முடியும்.

கிளிஸரின் எனிமா - ஸப்பாஸிடரிகளை அவசர அவசிய ஸமயங்களில் உபயோகப்படுத்தலாம். நிரபாயமானவை. ஆனால் இவைகளினால் வாடிக்கையாய் தொடர்ந்துள்ள மலபந்த வியாதி நிவிருத்தியாகி விடாது. ஹிங்குத்திரி குணதைலம் அனுவாஸன தைலம் க்ஷீரபலா தைலம் முதலிய வாத ஹரமான தைலங்களால் தினசரி ராத்திரி படுக்கும்பொழுது பஸ்தி - (எனிமா) செய்துகொண்டால் சில நாட்கள் உபயோகத்தில் எப்பேர்ப்பட்ட மலபந்தமும் பூராவாக நிவிருத்தியாகும். பெருங்குடல் அமைப்பின் கெடுதலால் ஏற்படும் கஷ்டத்தையும்கூடப் போக்கும். இந்த தைலங்கள் போல் ஆலிவ் எண்ணெய்யையும் பஸ்தி செய்யலாம். உபகாரமாகும். ஸோப்பு ஜல எனிமாவை அவசரத்திற்கு விட்டு விட்டு உபயோகிப்பதில் தவறில்லை. தொடர்ந்து உபயோகிப்பதில் குடலுக்குத் துர்ப்பலம் வந்துவிடும். அசைவு குறையும். குடல் மலத்தை வெளிப்படுத்தும் சக்தி இழந்து விடும்.

ஆஹாரம்: ஆஹார வைஷம்யத்தினால்தான் பெரும்பாலும் மல பந்தம். ஆதலால் எந்தவித ஆஹாரத்தினால் மலச்சிக்கல் ஸம்பவிக்குமோ அதை விலக்கிவிட வேண்டும். மலப்பிரவிருத்தியைச் சீராக்குவதற்குத் தினசரி சில நாட்கள் தொடர்ந்து அனுஸரிக்கவேண்டிய ஆஹார முறை யாவது—காலை 5 மணிக்கு எழுந்ததும் ஒரு பெரிய டம்ளர் ஜலம் வெந்நீராகவோ சீதளமாகவோ மெதுவாய் பருகவும். காலை 7 மணிக்கு 2 வாழைப் பழம் உருக்கிய நெய்யில் தோய்த்து சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் அல்லது தேவையான காய்ச்சிய பால் குடிக்கவும். காப்பி அவசியம் தேவையுள்ளவர் பாலில் சிறிது காபி கலந்துகொள்ளலாம். காலையில் இட்டலி தோசை போன்ற மாவு பணியாரம் கூடாது. காலை 10 மணிக்குள் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் நெய் வெண்ணெய் பச்சைக் கறிகாய்கள் பருப்பு ரசம், விலாவிய மோர் சேர்த்து சாப்பிடலாம். தயிர் நல்லதல்ல, பகல் ஒரு மணிக்குச் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் காலை 10 மணிக்கு ஆரஞ்சு சாத்துக்குடி திராக்ஷை தக்காளி சீமையத்திப்பழம் ஆப்பிள்பழம் இவைகளில் கிடைத்த பழங்கள் தேன் கலந்து சாப்பிடவும் மேலே கொஞ்சம் நீர் குடிக்க

வேண்டும். இளநீர் சாப்பிடுவது மிகத்தரம். காலை 10 மணிக்குச் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் இந்தப் பழ வகைகளை பகல் 2 மணிக்கு சாப்பிடலாம்.

அஸ்தமனம் ஆனதும் சாப்பிட ஸௌகர்யமுள்ளவர்கள் மாலையில் ஒன்றும் சாப்பிடத் தேவையில்லை. ராத்திரி 8-9 மணிக்குமேல் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் - மாலை 5 மணிக்கு ஒரு டம்ளர் பால் குடிக்கவும். அஸ்தமித்ததும் சாப்பிடுகிறவர் ராத்திரி 9 மணிக்குமேல் பால் குடிக்கவும்.

ராத்திரி சாப்பாடு புளி-புளிப்பு சேர்ந்த வஸ்து இல்லாதபடி பச்சைக் கறிகாய் சேர்த்து கூட்டு அன்னம் பால் அல்லது விளாவிய மோர் சாதம் சாப்பிடவும். சாப்பிடும்பொழுதும் தனியாகவும் நீர் அடிக்கடி குடிக்கவும்.

வெங்காயம் பூண்டு மலபந்தக்காரருக்கு நல்லது. மற்ற கிழங்குகள் நல்லதல்ல. கடைசியில் ராத்திரி படுக்கும் முன்பு வெந்நீர் ஒரு டம்ளர் குடிக்கவும். பொதுவாய் பச்சரிசியாயின் அதிகம் தீட்டல் இல்லாத அரிசி உபயோகிக்கவும். புழுங்கலரிசி சிலாக்கியம். சப்பாத்தி — கண்டுவா கோதுமையினால் செய்து சாப்பிடுவது தரம். மைதாமா சப்பாத்தி நல்லதல்ல.

தேகாப்பியாசம்: ஆசரணை வயது சரீர பலத்திற்குத் தக்கபடி தினசரி விடாமல் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். மலபந்தத்தை நிவிருத்தி செய்வதற்காகத் தனிப்பட்ட தேகாப்பியாச முறைகள் உண்டு. ஆஸனங்களும் இருக்கின்றன. அவைகளைத் தெரிந்துகொண்டு அநுஷ்டிக்க வேண்டும். அங்கங்களுக்கு தனிப்பட்ட நிலை (Postures) களுடன் கூடிய ஸூர்ய நமஸ்கார தேகாப்பியாசம் மலபந்தத்தை அறவே ஒழிக்கிறது. இது பலருக்குச் சொல்லி குணமடைந்துள்ளது எமது அநுபவம். தூக்க நேரத்தில் நேர்மை மிக அவசியம்.

காலநியமம்: மலம் கழிப்பதற்கு என்றுள்ள குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் நாள்தோறும் மலங்கழிக்கச் செய்யப் பழகுவது நல்லது. மலபந்தம் தீவ்ரமாய் உள்ளவர்கள் முதலில் மலம் வராவிட்டாலும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கக்கூஸில் சில நிமிஷ நேரம் உட்கார்ந்து பார்ப்பது நல்லது. சில நாட்களில் மலம் சிறிதளவாவது வெளியாகும். இப்படிச் செய்துவந்தால் கொஞ்ச காலத்திற்குள் அதே நேரத்தில் மலத்தைப் பூராவும் கழிக்கும் வழக்கம் குடலுக்குத் தானுகவே ஏற்பட்டுவிடும். மலம் கழிக்கும் நேரத்தை வசப்படுத்துவதற்காக மலம் வராத சமயத்தில் முக்கிப் பிரயாசைப்பட்டு வரவழைக்க முயலக்கூடாது அந்த இலட்சியத்துடன் சில நிமிஷங்கள் உட்காருவது போதுமானது. மலங்கழிப்பதற்குச் சிறந்த நேரம் காலை உணவுக்குப் பிறகுதான் என்று ஒரு வெளிநாட்டு வைத்திய நூல் கூறுகிறது இது சரியல்ல. அதிகாலையில் துயில் எழுந்ததும் அரை மணி நேரத்திற்குள் மலம் கழிக்கும் வழக்கந்தான் உத்தமம். பல் துலக்கல் எல்லாம் பிறகுதான்.

ஔஷதங்கள்: ஆஹாரத்தினாலும் ஆசரணையினாலும்தான் மலப் பிருவிருத்தியை ஸ்திரமாய் சீர்செய்வது ஸாத்தியமானது ஔஷதங்கள்

கடைசிப் பக்ஷம் தான். மலமிளக்கிகள் - விரேசனிகளான மருந்து முறைகள் பல இருக்கின்றன. முதலில் குணம் கொடுத்த மருந்துகள் சில நாட்களுக்குப் பிறகு கொடுப்பதில்லை. அதிக அளவு எடுக்கவேண்டியதாகிறது. ஏதாவது மருந்தை மாற்றி மாற்றி அவசியம் சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும் என்ற துர்ப்பழக்கம் குடலுக்கு உண்டாகிவிடுகிறது. ஆதலால் அதி அவசியம் ஏற்பட்டால்தான் இதில் மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும்.

அதிகப் பழக்கத்திலும் கெடுதல் செய்யாமல், நல்ல ரஸாயன குணமுள்ளதாயும், மலபந்தத்தை நிவிருத்தி செய்யக்கூடியதாயும் ஆயுர்வேதம் சில திரவியங்களை உபதேசிக்கின்றது.

நெல்லிக்காய்: பச்சையாயும், வற்றலாயும் உணவில் உபயோகிக்கத்தக்கது. நெல்லிக்காய் மொரபாபாகம் மிக விசேஷம். தனி நெல்லிமுள்ளியின் சூர்ணத்தை சுமார் 2 கிராம் அளவு ஆகாரத்தில் கொஞ்சம் தயிருடன் அல்லது பகலில் எப்பொழுதாவது ஒரு தரம் கொஞ்சம் மோருடன் அல்லது பழரஸத்துடன் தினசரி உட்கொள்ளவும்.

திரிபலாசூர்ணம்: கடுக்காய் தான்றிக்காய் நெல்லிக்காய் இவைகளின் தோல் சம எடை சேர்த்த சூர்ணம், சுமார் 3 கிராம் அளவு தினமும் ராத்திரியில் படுக்கும்பொழுது கொஞ்சம் நெய் கொஞ்சம் தேன் இரண்டிலும் கலந்து சாப்பிடவும். அனுபானம் பால் அல்லது ஜலம் இவை மலப்பிரவிருத்தியை ஒழுங்கு செய்வதுடன் நல்லரஸாயனமாகும். திரிபலா நேத்திரங்களுக்கும் வலிவூட்டும்.

ஆமணக்கெண்ணெய்: தனியாக 1-2 டீஸ்பூன் அதிகாலையில் அல்லது ராத்திரி தூங்கும் முன்பு பாலில் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். தனி எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் - மனத்தக்காளி இலைச்சாறு வெங்காயச்சாறு சேர்த்து முறைப்படிக் காய்ச்சியது சிலாக்கியம். ஸுகுமாரகிருதம் ஸுகுமார லேகியம் இவை இரண்டு மருந்துகளும் நெய்யும் ஆமணக்கெண்ணெயும் சேர்த்து மற்ற வாதஹர ஒளஷதங்கள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுபவை. மலபந்தத்தில் நித்தியமாய் உபயோகத்திற்கு உத்தமம். நீண்டகால வழக்கத்தினால் குற்றம் செய்யாது ஸ்திரமாக மலச்சிக்கலை நிவிருத்தி செய்யும்.

ஈஷத் கோளபுஸம் - (ஈஸாப்குல் புஸ்ஸி) இந்தத் தனியான உமி போன்ற சரக்கு 2 - 4 டீஸ்பூன் அளவு பாலில் அல்லது பழரஸத்தில் கலக்கித் தினசரி சாப்பிடலாம். குடலுக்கு வழவழப்பு தந்து மலம் ஸுகமாய் வெளியாகும்.

சூரத்தாவாரையின் உலர்ந்த காய்கள் 5-15, சுத்த ஜலத்தில் அல்லது ஆறிய திராக்ஷைப்பழக் கஷாயத்தில் சுமார் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிக்கட்டி அந்த நீரைத் தனியாகவும் பால் கலந்தும் சாப்பிடலாம். காய்களின் அளவுக்கு ஏற்றபடி மலத்தை நன்றாய் இளக்கிப் போக்கும். இதைக் குறைந்த அளவில் சிறு சிசுக்களுக்கும் கொடுக்கலாம். ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada